ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

май 2005 / №10 (36)










www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

РУССКИЙ ХИТ

Пельмени по-амурски

в горшочке

Вам потребуется на 4 порции:

Одна упаковка пельменей
«Русский хит» Русские 450 г
1 крупная головка репчатого лука
1 крупная морковка
450 г говяжьей печенки
0,5 л мясного бульона
Растительное или сливочное масло
4 ст. л. сметаны
Кетчуп, специи по вкусу

Что делать:

1. Печенку нарезать длинными полосками, обжаривать в сковороде 3-5 минут
2. Лук и морковь обжарить до готовности
3. Пельмени отварить согласно инструкции на пачке
4. В глиняный горшочек положить лук, морковь и печенку, сверху выложить пельмени. Все залить бульоном. Если вы любите специи, можно добавить в бульон кетчуп и острые приправы, например, немного аджики. Сверху на пельмени положить столовую ложку сметаны. Горшочек закрыть крышкой или кусочком фольги и поставить в предварительно разогретую до 200°С духовку на 25 минут.

Приятного аппетита!

Время приготовления: 1 час.



Товар сертифицирован



тема конкурса – блюда на гриле

Дорогие друзья!
Каждый день приближает нас к долгожданному лету. В огородах и на рынках появляются первые овощи. Не теряйте время! Используйте их в салатах, варите зеленые супы и пеките пироги. А рецептами вас обеспечит наш журнал.
Напоминаем, что «Школа гастронома» продолжает конкурс рецептов для семейного обеда, два победителя которого получат в подарок кухонные комбайны Philips Cucina HR 7735. Подробности об условиях проведения конкурса читайте на стр. 9.
Продолжается и конкурс на лучший рецепт для микроволновой печи. Мы с нетерпением ждем ваших писем с рецептами, самые интересные из которых будут опубликованы в ближайших номерах журнала. Победитель конкурса по итогам года получит микроволновую печь фирмы Samsung.
Успехов вам!

Ваша редакция









содержание

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ».
Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

M Maggi

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

* **полезный совет**

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции



паштет | из куриных потрохов



Время подготовки: **1 час 10 мин.**
Время приготовления: **2 часа**
Порций: **10–12**
1 порция: **357,2 ккал**

белки – 21,8 г, жиры – 30,0 г,
углеводы – 0 г

Что нужно:

750 г куриных печенок и сердец
2 лавровых листа
0,5 ч. л. семян кориандра
6 горошин черного перца
250 г свиного сала
150 г ветчины
300 г шампиньонов
2 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
200 мл бульона
2 ст. л. желатина в порошке
соль, молотый перец





Что делать:

1 Потроха промыть, очистить от пленок. У печенок удалить желчные протоки, у сердец срезать верхнюю часть с сосудами. Печенки залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь, посолить, добавить 1 лавровый лист, половину кориандра и варить 20 мин. За 10 мин. до готовности положить половину черного перца горошком. Аналогичным образом отдельно отварить сердца и желудочки с оставшимися специями в течение 40 мин. Вынуть потроха из бульона. Бульон процедить, сохранить.

2 Шампиньоны вымыть, мелко нарезать и готовить в 1 ст. л. масла, пока жидкость полностью не выпарится. Ветчину и шпик нарезать мелкими кубиками.

3 Потроха и шпик пропустить через мясорубку, добавить грибы, ветчину, яйцо, соль и перец. Перемешать.

4 Духовку разогреть до 180 °С. Огнеупорную форму смазать оставшимся маслом, выложить в нее фарш, закрыть крышкой (или накрыть фольгой). Запекать 1,5 ч. За 30 мин. до окончания приготовления снять крышку или фольгу. Вынуть паштет из духовки, дать остыть. Переложить в форму чуть большего размера. Желатин развести в 200 мл бульона, влить в форму с паштетом. Поставить в холодильник на 2 ч.





печеночный паштет с майорановым маслом

Что нужно:

- **1 кг говяжьей печенки**
- **2 лавровых листа**
- **4 горошины душистого перца**
- **100 г сливочного масла**
- **3 яйца**
- **2 ст. л. коньяка**
- **соль по вкусу**

Для майоранового масла:

- **200 г сливочного масла**
- **40 г свежего майорана**
- **2 ч. л. готовой горчицы**

Что делать:

1. Для приготовления майоранового масла размягчить сливочное масло, растереть его добела, прибавить горчицу и очень мелко нарубленную зелень. Все еще раз взбить и охладить.

2. Яйца сварить вкрутую. Говяжью печенку порезать на небольшие куски и опустить в воду, вскипяченную с лавровым листом и душистым перцем. Отварить печенку до изменения цвета.

3. Пропустить печенку и яйца несколько раз через мясорубку, сначала с крупной, затем с мелкой решеткой, постепенно добавляя при этом размягченное сливочное масло, коньяк и соль по вкусу.

4. Вымесить как следует полученную массу, затем распределить по пергаментной бумаге или фольге.

Намазать на слой печеночного паштета охлажденное майорановое масло, свернуть в виде рулета, затем охладить в течение часа.





ветчина

в желе

Время приготовления: **30 мин. + 2 часа**
Порций: **4**
1 порция: **305,1 ккал**

белки – 30,0 г, жиры – 20,6 г, углеводы – 0 г

Что нужно:

450 г ветчины «Чезаре»
200 мл мясного бульона
2 ст. л. желатина в порошке

Что делать:

1 В бульон всыпать желатин. Прогревать, не давая кипеть, пока весь желатин не растворится. Процедить через марлю. Дать немного застыть.

2 Нарезать ветчину тонкими ломтиками толщиной 2–2,5 мм.

3 Подровнять куски ветчины, чтобы они соответствовали размеру посуды. Положить на дно один кусок. Кисточкой нанести слой полузастывшего желе. Положить второй кусок, смазать желе. Повторять, пока не будут израсходованы все ингредиенты. Поставить в холодильник на 2 ч.

* **Перевернуть форму на блюдо и на несколько минут накрыть горячим полотенцем.**









салат
рисовый с редисом

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **315 ккал**

белки – 9,0 г, жиры – 19,1 г, углеводы – 26,7 г

Что нужно:

1 пучок редиса
1 яблоко
1 луковица
4 ст. л. отварного рассыпчатого риса
1 кочан салата радиккьо
8 перепелиных яиц
1 ст. л. белого сухого вина
1 ч. л. сахара
соль, перец по вкусу
2 ст. л. майонеза

Что делать:

1 Редис вымыть, обсушить, удалить кончики. Нарезать его тонкими кружками. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Салат разобрать на листья, вымыть, тщательно обсушить бумажными салфетками. Нарезать салатные листья соломкой.

*** Вместо салата радиккьо можно использовать листья цикория.**

Смешать лук с салатом, добавить вино, сахар, соль и перец. Перемешать, накрыть пищевой пленкой, дать постоять 10 мин.

2 Добавить в салат рис, яблоко и редис. Заправить майонезом, перемешать. Выложить в салатницу. Украсить сваренными вкрутую, очищенными и разрезанными пополам перепелиными яйцами.

Салат можно подать в порционных формочках, уложив все ингредиенты слоями.


1


2




1


2


3

Суп из щавеля с сыром

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **253,9 ккал**

белки – 11,2 г, жиры – 17,7 г, углеводы – 12,4 г

Что нужно:

400 г щавеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
2 картофелины
25 г сливочного масла
100 г сметаны
150 г сыра Dor Blu

КСТАТИ

У немецкого сыра Dor Blu нежный, свежий вкус. К тому же он не слишком соленый. Dor Blu как нельзя лучше подходит для заправки супа: он не перебивает, а только оттеняет вкус щавеля. Кроме того, из этого сыра получаются отличные соусы к блюдам из мяса и рыбы.



Что делать:

1 Щавель перебрать, вымыть и обсушить бумажными салфетками. Зеленый лук вымыть, обсушить. Репчатый лук, чеснок и картофель очистить. Лук и картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить. В сотейнике разогреть сливочное масло. Обжарить в нем лук, чеснок и картофель (4 мин.). Влить 1 л воды, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 5 мин. Положить щавель и готовить еще 5 мин.

2 Перелить овощную смесь в чашу блендера, измельчить до состояния пюре. Чтобы суп получился нежным и воздушным, протереть пюре в кастрюлю через сито. Вновь поставить суп на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать немного остыть. Ввести в суп сметану, приправить солью и перцем. Перемешать.

3 Зеленый лук мелко нашинковать, сыр нарезать небольшими кубиками; положить в кастрюлю с супом. ■



СУП из дайкона

Время приготовления: **1 час**
Порций: **4**
1 порция: **183,1 ккал**

белки – 7,8 г, жиры – 2,5 г,
углеводы – 32,3 г



Что нужно:

кусок дайкона длиной 10 см
2 морковки
1 зеленый перец
1 зеленое яблоко
1 л мясного бульона
2 ст. л. соевого соуса
соль, перец по вкусу
зеленый лук для украшения

Для лапши:

1 стакан муки
2 яйца





Что делать:

1 Дайкон и морковь очистить, нарезать длинной соломкой. Сложить в глубокую миску, залить соевым соусом, перемешать. Накрыть пищевой пленкой и оставить на 30 мин.

* **Если вместо дайкона вы используете черную или белую редьку, нарежьте ее соломкой и поместите на 1–1,5 ч в молоко. После этого промойте водой, отожмите и положите вместе с морковью в соевый соус.**

2 Муку просеять, вбить яйца и замесить тесто. Вымешивать, пока тесто не станет гладким и эластичным. Присыпать стол мукой. Выложить на нее тесто и раскатать в пласт толщиной 1 мм. Подровнять края и нарезать пласт полосками 2,5 см шириной и 8–9 см длиной.
В широкой кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Положить в кипящую воду лапшу, варить 2 мин., переложить шумовкой в миску с холодной водой.

3 Бульон влить в чистую кастрюлю, довести до кипения. Дайкон и морковь отжать, положить в бульон. Уменьшить огонь до среднего и варить 6 мин.

4 Перец и яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать соломкой и добавить в суп, варить 5 мин. Лапшу отбросить на дуршлаг, положить в кастрюлю с супом и варить еще 2 мин. ■





Дорогие друзья! «Школа гастронома» объявляет

КОНКУРС на лучший вариант воскресного семейного обеда

Разыгрываются 2 многофункциональных кухонных комбайна Philips Cucina.

В каждом доме есть свои, сложившиеся годами, традиции семейных обедов, блюда, рецепты которых передаются из поколения в поколение. Напишите нам, как в вашей семье проходит воскресный обед, пришлите подробные рецепты любимых блюд – и вы сможете выиграть замечательный приз.

Два победителя получат в подарок кухонный комбайн Philips Cucina HR 7735. Он очень легок в использовании. На сборку комбайна уходит всего 10 секунд. Одно нажатие кнопки – и он готов продемонстрировать вам все свои 29 функций. Cucina возьмет на себя взбивание, измельчение, смешивание, нарезку и прочие трудоемкие дела. Встроенная кнопка легкой очистки чаши и блендера также облегчит вашу работу.

! **Мы ждем ваших писем до 1 июля 2005 года. Имена победителей конкурса будут объявлены в № 14 (июль 2005 г.) «Школы гастронома».**





мешочки | из курицы с рисом

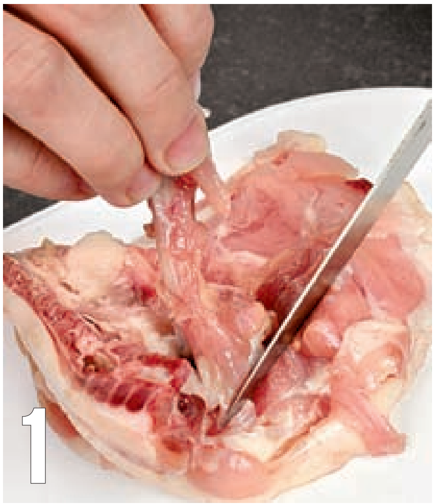


Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **447 ккал**

белки – 24,9 г, жиры – 19,6 г,
углеводы – 42,7 г

Что нужно:

4 куриных бедрышка
3 тонких ломтика бекона
1 луковица
1 стебель черенкового сельдерея
1 зубчик чеснока
0,5 стакана белого риса
0,5 стакана дикого риса
по 0,5 ч. л. соли и черного перца
1 ст. л. растительного масла







Что делать:

1 Дикий рис предварительно замочить в холодной воде на 40 мин., затем откинуть на сито и промыть. Белый рис достаточно просто промыть.
Куриные бедра вымыть, обсушить. Сделать глубокий надрез вдоль бедренной кости и, аккуратно подрезая мясо, удалить кость. Положить бедра на рабочую поверхность кожей вниз, накрыть пищевой пленкой и хорошо отбить. Снять пленку, натереть мясо солью и перцем, вновь накрыть пленкой и отложить.

2 Вскипятить в кастрюле 2 стакана воды, добавить щепотку соли. Всыпать в кипящую воду белый и дикий рис, варить 5 мин. Затем убавить огонь до минимума и готовить рис еще 10 мин. Снять с огня, дать постоять, чтобы впиталась вся оставшаяся вода.
Лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, измельчить. Чеснок очистить, нашинковать. Бекон нарезать небольшими кусочками. Разогреть сковороду, положить бекон и жарить 2 мин. Добавить лук, сельдерей и чеснок, готовить все вместе 5 мин.

3 Переложить обжаренные овощи и бекон в миску. Добавить белый и черный рис, перемешать. Солить и перчить начинку не надо, но можно добавить молотые семена кориандра или немного сушеного тимьяна.

4 В центр каждого из подготовленных куриных бедер выложить горкой по 1,5–2 ст. л. начинки, оставив края свободными (примерно по 2 см). Слегка прижать начинку руками.

5 Подтянуть свободные края к центру так, чтобы получился мешочек. Закрепить мешочки деревянными зубочистками, следя за тем, чтобы начинка оставалась внутри.

6 Духовку разогреть до 175 °С. Мешочки смазать растительным маслом, плотно завернуть в фольгу. Поставить в духовку на 30 мин. Вынуть из духовки и дать постоять в фольге еще 5 мин. Снять фольгу, сразу же подать к столу. ■







КСТАТИ

★ Чтобы начинка получилась более ароматной и насыщенной по вкусу, отварите рис, добавив в воду 1 столовую ложку СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей». Специи и пряности в этом случае не понадобятся.



★ Блюду можно придать особый вкус, добавив в начинку по 1 столовой ложке распаренного изюма и мелко нарезанной кураги. В качестве гарнира подайте зеленый салат.



МЯСО с овощами в итальянском стиле



Время приготовления: **1 час 40 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **465,4 ккал**

белки – 52,6 г, жиры – 18,2 г,
углеводы – 22,8 г



Что нужно:

1,5 кг говядины для тушения
1 ст. л. оливкового масла
6 морковок
1 луковица
1 бутончик гвоздики
500 г стручков молодого горошка
500 г небольших патиссонов
2 небольших кочана молодой капусты
пучок пряной зелени по вкусу
1 лавровый лист
3 горошины черного перца
50 г сливочного масла
50 мл сливок жирностью 20%
соль, молотый перец







Что делать:

1 Говядину обжаривать одним куском по 2 мин. с каждой стороны. Переложить в кастрюлю, добавить 2 стакана воды, довести до кипения, снять шумовкой пену, уменьшить огонь.

2 Зелень вымыть и обсушить. Луковицу очистить, воткнуть в нее бутончик гвоздики. Положить зелень и лук с гвоздикой в кастрюлю с мясом; добавить лавровый лист и соль по вкусу. Влить вино. Тушить на слабом огне под неплотно закрытой крышкой 1,5 ч. За 10 мин. до готовности удалить лавровый лист и добавить перец горошком.

3 Тем временем подготовить овощи. Морковь очистить, нарезать длинными брусочками. Стручки гороха вымыть, обсушить. Патиссоны вымыть, разрезать на 4 части. С капусты снять верхние листья, каждый кочан разрезать на 8–10 частей (кочерыжку можно не удалять).

4 Влить в сотейник 1 стакан воды, поставить на огонь. Добавить сливочное масло и немного соли, перемешать. Дать закипеть, положить морковь, готовить 2 мин. Добавить патиссоны, готовить 1 мин. В последнюю очередь положить стручки горошка, капусту и готовить еще 3 мин. Снять с огня, накрыть крышкой.

5 Мясо вынуть из кастрюли, завернуть в фольгу; сохранять теплым до подачи на стол. Оставшийся в кастрюле бульон вместе с овощами протереть через сито в сотейник; поставить на сильный огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока объем соуса не уменьшится вдвое. Влить 50 мл сливок, перемешать и сразу же снять с огня. Приправить по вкусу.

Мясо выложить на сервировочное блюдо, рядом поместить овощи; полить соусом и подать к столу.









рыба | запеченная в пергаменте

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **204,7 ккал**

белки – 26,6 г, жиры – 9,1 г,
углеводы – 4,1 г

Что нужно:

600 г филе камбалы (4 куска)
1 луковица
1 красный сладкий перец
1 зеленый сладкий перец
1 пучок укропа
4 кружка лимона
4 ст. л. белого сухого вина
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. черного перца
соль по вкусу

Что делать:

1 Из пергамента вырезать 8 кругов диаметром 14 см. Для этого удобнее всего использовать круглую миску подходящего размера: переверните ее на лист пергамента дном вверх и обведите по краю ножом. Только не забудьте подложить под пергамент разделочную доску.

2 Рыбу вымыть, обсушить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Перцы нарезать тонкой соломкой. Укроп измельчить. На 4 круга положить по куску рыбы. На рыбу положить по кружку лимона, а затем – нарезанные овощи. Посолить, поперчить, сбрызнуть вином.

3 Духовку разогреть до $190\,^{\circ}$С. Противень сбрызнуть маслом. Накрыть рыбу с овощами вторым кружком пергамента, завернуть края. Сверху смазать пергамент маслом. Поставить в духовку, готовить 30 мин.

Подавать к столу в пергаменте, сделав посередине разрез и отогнув края. ■







наш совет

Пергамент можно заменить алюминиевой фольгой. Но будьте аккуратны, перекладывая рыбу с противня на блюдо: фольга хуже держит форму.

Думаете, что приготовить сегодня?

Maggi
КУЛИНАРНАЯ студия

Звоните прямо сейчас!
8-800-200-7272
бесплатный звонок
www.maggi.ru



Добро пожаловать в Кулинарную студию МАГГИ®!

Вам нравится готовить? И нам тоже! Вы и Ваша семья любите вкусно поесть и цените разнообразие? И мы тоже! Кто мы? Кулинарная студия МАГГИ®, которая собрала вокруг себя таких же, как и Вы, женщин, для которых кулинария – это не просто увлечение, а любимое дело! Мы умеем хорошо готовить, любим придумывать и пробовать новые рецепты, не боимся экспериментировать, знаем все проблемы современной хозяйки и хотим быть ей полезными. Кулинарная студия МАГГИ® располагается в Москве и тесно сотрудничает со специалистами МАГГИ®, которые делятся с нами богатым опытом, накопленным за 120-летнюю историю этой известной во всем мире торговой марки.

Вы ищете оригинальный рецепт для ужина, чтобы удивить семью? Вы не знаете, как по-новому приготовить курицу? Намечается семейный праздник и нужно срочно придумать, чем поразить гостей? Где найти практичные советы на все случаи кулинарной жизни? Звоните и пишите в Кулинарную студию МАГГИ® – мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Товар сертифицирован





томатная
лазанья

Время приготовления: **60 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **390 ккал**

белки – 29,5 г, жиры – 18,3 г, углеводы – 26,2 г

Что нужно:

2 пакетика МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ для макарон в томатно-мясном соусе БОЛОНЕЗ
4 листа готового теста для лазаньи (15х15 см)
500 г говяжьего фарша
500 г куриного фарша
100 г тертого сыра
1 ст. л. растительного масла









Что делать:

1 Воду посолить и довести до кипения. Отварить в воде тесто для лазаньи до полуготовности.

2 Куриный и говяжий фарш обжарить в разогретом растительном масле в течение 7–8 мин. Влить 500 мл воды, добавить содержимое пакетиков МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ для приготовления макарон в томатно-мясном соусе БОЛОНЕЗ и тушить, помешивая, 3 мин.

3 В глубокую форму для запекания (размером 15х15 см) выложить слоями тесто, фарш и сыр.

4 Посыпать лазанью тертым сыром, накрыть форму фольгой и запекать 20 мин. в нагретой до 200 °С духовке. Перед подачей лазанью нарезать порционными кусками и разложить по тарелкам.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Два пакетика МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ можно заменить пакетиками МАГГИ® НА ВТОРОЕ для курицы в сливочном соусе с пряными травами и чесноком.

корзиночки
с начинкой

Время приготовления: **60 мин.**
Порций: **9**
1 порция: **202,2 ккал**

белки – 8,9 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 11,9 г

Что нужно:

1 пакетик МАГГИ® НА ВТОРОЕ
для курицы в соусе из лесных грибов
200 мл сливок жирностью 10%
200 г говядины
300 г свежих шампиньонов
300 г слоеного теста (готового)
10 г сливочного масла
1 ст. л. растительного масла











Что делать:

1 Тесто слегка разморозить, раскатать в пласт толщиной 3 мм. С помощью стакана вырезать из теста кружочки диаметром 10 см.

2 Выложить тесто в смазанные сливочным маслом огнеупорные формочки для корзиночек (диаметром 8 см), насыпать в центр корзиночек горошек или фасоль, чтобы сохранить форму. Запекать корзиночки в нагретой до 180 °С духовке 10 мин., а затем охладить до комнатной температуры и вынуть из формочек.

3 Приготовить начинку для корзиночек: мясо и грибы нарезать мелкими кубиками, затем обжарить их на растительном масле в течение 15 мин. Содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ для курицы в соусе из лесных грибов развести в 200 мл холодных сливок, влить в мясо с грибами и перемешать.

4 Полученную начинку разложить по корзиночкам и запекать в нагретой до 180 °С духовке в течение 12–15 мин. ■

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Вместо говядины вы можете использовать мясо курицы.
Для более нежного вкуса на дно корзиночек положите по ломтику сыра и сверху выложите начинку.





Блюда, которые всегда получаются!

1. Обжарьте грибы и курицу на сливочном масле.
2. Содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ** разведите в 250 мл молока.
3. Смесь влейте в сковороду с грибами и курицей и проварите одну минуту.
4. Разложите жюльен по кокотницам и запекайте 10 минут.



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН





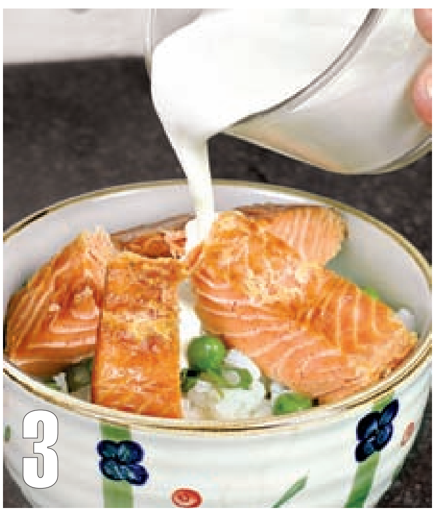




рис | с копченой рыбой

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **262,4 ккал**

белки – 17,2 г, жиры – 8,5 г,
углеводы – 29,2 г

Что нужно:

250 г копченой рыбы
3/4 стакана риса
2 лавровых листа
1 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. сливок
1 стакан кипятка
2 ст. л. нарезанного зеленого лука
2 ст. л. зеленого горошка
1 пучок петрушки
кардамон на кончике ножа
соль, перец

Что делать:

1 Вскипятить воду. Рис промыть, переложить в кастрюлю и залить кипящей водой, добавить лавровый лист, перец, кардамон и 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука. Накрыть крышкой, поставить в микроволновую печь и готовить 5 мин. при мощности 100%.

2 Рыбу очистить от костей, удалить кожу, нарезать кусками. Переложить рис в форму для выпечки. Уложить сверху куски рыбы, сливочное масло, горошек и оставшийся лук. Накрыть крышкой и поставить в микроволновую печь на 3 мин. (уровень мощности тот же).

3 Сливки подогреть, не доводя до кипения, и влить в готовый суп.

Сразу подавать на стол.

наш совет

Этот рецепт признан лучшим в разделе «Блюда из рыбы для микроволновой печи». Его автор – Татьяна Яркова (село Карагай Пермской области).



гребешки | морские «кокиль»



Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **315,2 ккал**

белки – 32,8 г, жиры – 16,3 г,
углеводы – 9,3 г

Что нужно:

3 ст. л. сливочного масла
2 луковицы
100 г зеленого лука
100 г шампиньонов
0,5 стакана белого сухого вина
24 гребешка
1 пакет МАГГИ® НА ВТОРОЕ
для жюльена из курицы и грибов
200 мл молока
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Морские гребешки промыть под холодной проточной водой и выложить на бумажные салфетки.

* **Гребешки часто продаются замороженными или консервированными. Замороженные надо просто разморозить. Консервированные – откинуть на сито, чтобы стек рассол, и промыть водой. У свежего гребешка необходимо удалить замыкательный мускул, которым он закрывает раковину.**

Репчатый лук нарезать полукольцами, зеленый – по диагонали. Шампиньоны нарезать небольшими кусочками.

2 Нагреть молоко, не доводя его до кипения. Добавить содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ, размешать, чтобы не было комочков.

3 В сотейнике растопить 2 ст. л. сливочного масла. Обжарить репчатый лук (2 мин.). Добавить зеленый лук и грибы; готовить, помешивая, еще 3 мин.

4 Не снимая сотейник с огня, переложить овощную смесь шумовкой в другую посуду, накрыть пищевой пленкой и оставить в теплом месте.

5 В сотейник влить вино. Готовить, пока объем жидкости не уменьшится в два раза. Добавить оставшееся масло, гребешки, смесь молока с МАГГИ® НА ВТОРОЕ. Уменьшить огонь и, помешивая, готовить 1 мин. Снять с огня.

* **Морские гребешки нельзя подвергать долгой термической обработке. Если их переварить, они сморщатся и станут жесткими. Максимальное время приготовления – 4 мин.**

6 Духовку разогреть до 200 °С. Вернуть в сотейник отложенные овощи, перемешать. Выложить в форму для выпечки или в порционные формочки, поставить в духовку и готовить 5 мин.

* **Чтобы сверху образовалась румяная корочка, перед запеканием гребешки можно присыпать 50 г натертого на крупной терке твердого сыра.**







КСТАТИ



В ГРЕБЕШКАХ, как и в других моллюсках, содержатся жирные кислоты омега-3, которые способствуют понижению уровня холестерина в крови. В них также много кальция и полезных для организма микроэлементов – железа, марганца, йода, кобальта и других. Это абсолютно чистый природный продукт, выращенный без искусственных стимуляторов роста.



Рецепт Юлии Высоцкой

хлеб домашний

Время приготовления: **2 часа 50 мин.**
Порций: **20**
1 порция: **111,5 ккал**

белки – 3,8 г, жиры – 0,4 г,
углеводы – 23,1 г

Что нужно:

750 г муки
350 мл теплой воды
1 пакетик сухих дрожжей (7,5 г)
щепотка соли

Что делать:

1 В большую миску просеять через сито муку, добавить дрожжи и соль. Перемешать, влить воду. Вымешивать большой деревянной ложкой. Если тесто получается слишком крутым, добавить еще немного воды.
Стол присыпать мукой. Выложить тесто и продолжать вымешивать легкими движениями. Глубокую посуду смазать растительным маслом, положить в нее тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 1 ч. Через час вновь выложить тесто на присыпанный мукой стол и вымесить еще раз. Снова положить в глубокую посуду, присыпать мукой и поставить в теплое место еще на 1 ч.

2 Разогреть духовку до 250 °С. Противень накрыть пергаментом, присыпать его мукой. Сформовать из теста круглый хлеб, поставить в духовку и выпекать 10 мин. Затем убавить температуру до 220 °С и выпекать еще 20 мин.


1


2

На своих полях мы выращиваем высокого качества пшеницу. На собственных элеваторах мы тщательно отбираем лучшее зерно. На своих современных мельницах мы перемалываем лучшие зерна в муку и проверяем ее качество.



Только лучшее зерно становится мукой!

Товар сертифицирован



пирог | с молодой зеленью

Время подготовки: **1 час 10 мин.**
Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **412 ккал**

белки – 9,4 г, жиры – 26,2 г,
углеводы – 34,6 г



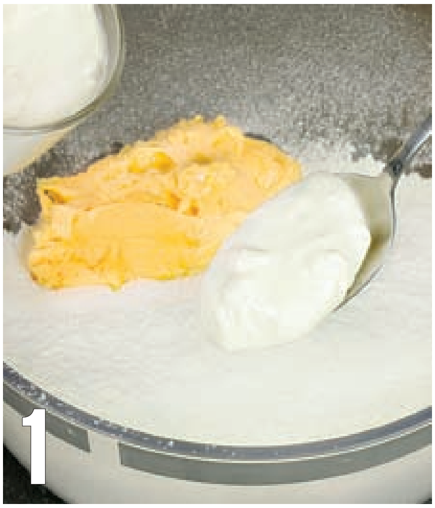
Что нужно:

Для теста:

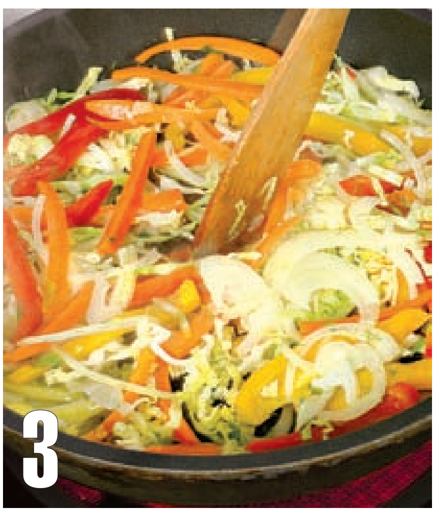
- **1,5 стакана муки «Настюша»**
- **100 г сливочного масла**
- **5 яичных желтков**
- **4 ст. л. сметаны**
- **0,5 ч. л. разрыхлителя**
- **1 яйцо для смазывания**

Для начинки:

- **3 ст. л. растительного масла**
- **1 кочан молодой капусты**
- **1 луковица и 1 морковка**
- **2 зубчика чеснока**
- **по 100 г щавеля и пряной зелени**
- **1 желтый сладкий перец**
- **1 ст. л. сахара**
- **соль, перец по вкусу**







Что делать:

1 Муку просеять вместе со щепоткой соли. Сливочное масло взбить в блендере до пены. Не прекращая взбивать, ввести по одному желтки. Когда смесь станет однородной, перелить ее в большую миску. Добавить муку, сметану и разрыхлитель. Быстро вымесить тесто, накрыть его пищевой пленкой и поставить на 1 ч в холодильник.

2 Тем временем приготовить начинку для пирога. У капусты удалить верхние листья, вырезать кочерыжку. Нарезать капусту тонкой соломкой. Щавель и зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук, чеснок и морковь очистить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – длинными брусочками, чеснок измельчить. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, нарезать брусочками.

3 Масло разогреть в большой сковороде. Обжарить в нем лук (3 мин.), положить морковь, чеснок и перец, готовить 4 мин. Добавить капусту, щавель, зелень, сахар, перец и соль, готовить 4 мин. Снять с огня, дать остыть.

4 Духовку разогреть до 180 °С. Противень накрыть листом промасленного пергамента.
Тесто разделить на 2 равные части. Одну часть раскатать в круг диаметром 25 см и толщиной 0,5 см, положить на противень. Поверхность теста наколоть вилкой. Выложить горкой начинку, оставив свободными края на 2,5 см.

5 Вторую часть теста раскатать в круг чуть большего размера. Тупым концом ножа наметить на круге 3 прямые линии, проходящие через центр: таким образом круг разделится на 6 секторов. Вырезать в каждом секторе кусочек в форме лепестка длиной 8 см и максимальной шириной 2,5 см.

6 Накрыть пирог вторым кругом теста. Руками прижать края. Сделать по краю частые надрезы длиной 2,5 см и у каждого надреза загнуть один край. Верх пирога смазать яйцом. Поставить в духовку, выпекать 45 мин.







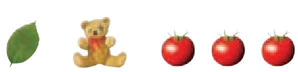
КСТАТИ



Первая летняя зелень – нежные сочные листья щавеля, шпината, молодой капусты – очень вкусна и полезна, и лучше всего есть ее свежей, добавляя в овощные салаты или подавая в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Листовые овощи содержат фолиевую кислоту, помогающую организму извлекать полезные вещества из других продуктов.



торт-безе | с заварным кремом



Время приготовления: **3 часа**
Порций: **12**
1 порция: **313 ккал**

белки – 6,6 г, жиры – 16,3 г,
углеводы – 34,9 г



Что нужно:

10 яичных белков
1 стакан сахарной пудры
3 ст. л. муки

Для крема:

200 г сгущенного молока
100 г сливочного масла
5 яичных желтков
50 г сахара
0,5 ст. л. порошка какао
150 г очищенных грецких орехов
10 мл коньяка
0,5 пакетика ванильного сахара







Что делать:

1 Белки охладить в холодильнике. Орехи измельчить в блендере в крошку; обжарить на сухой сковороде на несильном огне до светло-коричневого цвета. Снять с огня, дать остыть.

2 Охлажденные белки перелить в большую миску; взбивать миксером на маленькой скорости 5 мин. Затем включить среднюю скорость и взбивать еще 5 мин. Переключить миксер на самую высокую скорость и взбивать 12–15 мин., до получения густой плотной пены. Не прекращая взбивать, добавить в белки сахарную пудру и муку. Через минуту выключить миксер.

* **Приподнимите вилкой немного белковой массы. Если белки тянутся за вилкой и не опадают, они готовы.**

3 Духовку разогреть до 140 °С. Противень накрыть листом пергамента и слегка смочить водой, следя за тем, чтобы вода не собиралась каплями. Положить взбитые белки в кулинарный пакет и, выдавливая их на пергамент по кругу, сформовать лепешку диаметром 20–22 см. Поставить в духовку, сразу же уменьшить температуру до 130 °С. Выпекать 1 час. Вынуть лепешку из духовки, накрыть полотенцем и дать остыть. Таким же образом выпечь еще 3 лепешки.

* **Можно укладывать на противень сразу по 2 белковые лепешки.**

4 Пока выпекается безе, приготовить крем. Желтки растереть с сахаром и ванильным сахаром до белого цвета, влить 100 мл воды, перемешать. Поставить на кастрюлю с кипящей водой и проварить, постоянно взбивая венчиком, 4 мин., не доводя до кипения; снять с огня.

5 Взбить сливочное масло до пены. Добавить в крем сгущенку, взбитое масло, орехи, какао и коньяк. Перемешать. Дать остыть до комнатной температуры. Затем еще раз взбить миксером.

6 Промазать лепешки получившимся кремом, положить одна на другую. Поставить торт в холодильник на 1 ч. ■







наш совет

**Самые важные этапы в приготовлении торта-безе – взбивание белков и выпекание в духовке.
Яйца должны быть очень свежими и хорошо охлажденными. Отделяя белки от желтков, используйте для каждого яйца отдельную мисочку – тогда случайно пролившийся желток одного яйца не испортит все остальные белки.
Чтобы торт не «размок», лепешки должны быть хорошо пропечены. Определить, готовы они или нет, можно, нажав на поверхность лепешки пальцем: если она пружинит, поставьте ее обратно в духовку и подсушите.**



настойки

тархунная

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **119,5 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 0,6 г

Что нужно:

50 г свежей зелени тархуна
1 ч. л. сахара
0,5 л водки

мятно-лимонная

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **120,6 ккал**

белки – 0 г, жиры – 0 г,
углеводы – 0,8 г

Что нужно:

50 г мяты
1 лимон
0,5 л водки
сахар по вкусу



Весной травы полезны, как никогда. Как только появляются побеги мяты и эстрагона, их можно срезать и добавлять в салаты, первые и вторые блюда, овощные гарниры и соусы. Спиртовые настойки на молодых побегах мяты и эстрагона не только обладают приятным нежным вкусом, но и целебны – если употреблять их в разумных количествах.

Что делать:

Готовим тархунную настойку.



1а Тархун тщательно перебрать, удалить увядшие листики. Вымыть, как следует обсушить бумажными салфетками. Мелко нарезать, сложить в миску, добавить сахар и перемешать. Накрыть миску пищевой пленкой, дать постоять 15–20 мин., чтобы выделился сок.



1б Переложить тархун в бутыль, влить водку. Плотно закрыть крышкой и взболтать. Оставить настаиваться 2–3 дня, время от времени взбалтывая.



1в Процедить напиток.

* **Тархунную настойку можно процедить через мелкое сито или бумажный фильтр, но в этом случае напиток будет мутноватым. Мы процеживали его через полотняное полотенце. Количество настойки несколько уменьшилось, но она получилась абсолютно прозрачной.**

Готовим мятно-лимонную настойку.



2а Мяту разобрать на листики, вымыть и тщательно обсушить бумажными салфетками.



2б Лимон вымыть и ошпарить кипятком. Срезать с него верхний слой цедры, не затрагивая белую горькую часть. Нарезать цедру тонкой соломкой. Из мякоти выжать сок.



2в В бутыль положить слоями листики мяты и цедру. Влить водку, добавить лимонный сок и сахар из расчета 1 ч. л. сахара на 1 ст. л. лимонного сока.

Дать настояться в течение 2 дней. ■

кстати

*** Для заготовок эстрагон и мяту надо собирать в конце весны – начале лета, до того как они расцветут. В момент выбрасывания бутонов в растениях больше всего полезных веществ.**

*** Высушивают зелень при температуре не более 35 ^{0}С, чтобы не исчез аромат и цвет листьев. А хранят в непрозрачной герметично закрытой посуде. В сушеном виде эстрагон и мяту можно использовать для приготовления супов, блюд из мяса, птицы и рыбы, соусов и маринадов.**

Школа кулинарного мастерства

Внимание! Мы предлагаем вам новое расписание занятий

Теперь, помимо традиционных двухдневных курсов по выходным, вы сможете посещать четырехчасовые мини-курсы в будние дни.

Уметь вкусно готовить сегодня модно. Знакомиться с новыми людьми всегда интересно. В Школе кулинарного мастерства можно не только многому научиться, но и приятно провести время. Это клуб единомышленников, где всегда рады встрече с друзьями. Занятия в нашей школе – это настоящее удовольствие и отличный отдых.



двухдневный курс

12 часов (2 занятия по 6 часов). Стоимость курса: 260 у.е.

май

Группа 1 • 28–29 мая	*быстрые рецепты*
Группа 2 • 28–29 мая	*блюда из рыбы и морепродуктов*

июнь

Группа 1 • 4–5, 11–12	*фуршетный стол*
Группа 2 • 4–5, 11–12	*блюда из рыбы и морепродуктов*
Группа 1 • 18–19, 25–26	*домашняя выпечка и десерты*
Группа 2 • 18–19, 25–26	*блюда из рыбы и морепродуктов*

четырехчасовой мини-курс

Стоимость курса: 75 у.е.

май

• 24, 26, 31	*итальянская кухня*

июнь

• 2, 9, 16, 23, 30	*быстрые рецепты*
• 7, 14, 21, 28	*итальянская кухня*

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о Школе кулинарного мастерства вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**

подписка

Подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

- Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г. Отметьте их в квитанции.

  Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца. Журнал выходит 1 раз в месяц.
- Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г.

  Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

Подписка для юридических лиц.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: onikul@idvz.ru.

- В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
- Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.
- В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

5. Для остальных стран:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70
- стоимость 1 номера журнала«Школа гастронома» – $3,00

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»

44140, 44141 – Гастрономъ;

84584, 83273 – Школа гастронома

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»

81150, 81158 – Гастрономъ;

83316, 83284 – Школа гастронома

МАП: каталог российской прессы

ПОЧТА РОССИИ

12598, 99378 – Гастрономъ;

12599, 11308 – Школа гастронома

Интер-почта-2003:

тел. (095) 500-0060 (по Москве)

(095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел. (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск: тел. (3512) 60-7135

Обновление: г. Сергиев Посад,

тел. (254) 6-0983

ЧП Мостовщикова С.М.:

г. Тюмень, тел. (3452) 39-8809

Подписное агентство KSS:

г. Киев, тел. (044) 464-0220

30850 – Гастрономъ;

34035 – Школа гастронома

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

анонс





закуски салат с дарами моря

супы итальянский хлебный суп

мясо свинина по-китайски

бараньи ребрышки

с овощными хлебцами

морепродукты

креветки-гриль

десерт клубничный торт

выпечка тарталетки из ревеня

■ **следующий номер выйдет 6 июня**



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№10 (36), май 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректор Любовь Никифорова
над номером работали Олег Кулагин
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш, Анна Мельникова тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам) тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 215 000 Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

садовник

Издательский дом «Вкусная жизнь» представляет новый ежемесячный иллюстрированный журнал – для тех, кто любит свой сад



участок
сад
огород
дом
арсенал









Пять мини-журналов, из которых состоит «Садовник», – «Участок», «Сад», «Огород», «Дом» и «Арсенал», – рассказывают читателям о сезонных работах за городом, об особенностях выращивания самых разных деревьев, кустарников, цветов и комнатных растений, помогают ориентироваться в обилии товаров, предлагаемых садоводам.

в продаже с 23 мая